שאצל ר' אהרן אנחנו מוצאים תפקיד נכבד לזיכרון, שמשמש להעלאת ההתפעלות גם שלא בזמני התפילה. ואילו אצל ר' דובער ה"רשימו" שנשאר מהתפעלויות שבעבר יכול להוביל רק להתפעלות מזוייפת בהווה. אף כאן נבדלים השניים בהוראה ושימוש של טכניקה ברורה של קונטמפלציה.

הדמיון גם הוא מהווה נקודת מחלוקת. ר' דובער מזהיר מפני התפעלות הבאה מתוך "דמיון שוא",[170] ואילו אהרן לא תפס את הדמיון האנושי כמנותק מהאלוהות,[171] ועל כן ממילא לא ראה בהתפעלות שבדמיון עניין שלילי.[172] מה שמביא אותנו גם לאתר שבו מבוצעות המדיטציות השונות: בעוד אצל ר' אהרן מדובר בתרגול שמולבש על התפילה, כלומר כחלק מהנומוס, הרי שאצל ר' דובער ההתבוננות היא פרקטיקה עצמאית שאינה תלויה במצוות, ומבוצעת בנפרד מהן.[173]

דבר זה מדגיש עוד הבדל בין השניים: ההתבוננות אצל ר' אהרן היא התבוננות במילות התפילה, ועל ידיהן הבנת התהליכים והמבנים האלוהיים. ההתבוננות אצל ר' דובער היא התבוננות במבנים האלוהיים אשר נסקרים בתודעתו של החסיד, כפי שהוא מפרטם בקונטרס ההתבוננות – והרי על כן הוא חייב לפרטם בצורה כל כך דקדקנית, משום שזהו המצע האחד והיחיד, והנכון בלעדית על כל פרטיו, לעבודת ההתבוננות.

[170] הדבר חוזר בדבריו פעמים רבות. ראו למשל בתחילת **קונטרס ההתפעלות**, עמ' סא; ובסופו, עמ' קפב. על המחלוקת בין ר' אהרן לר' דובער בעניין זה ראו אליאור, **תורת האלוהות**, עמ' 298-301.

[171] ראו למשל **שערי העבודה**, ד, לה.

[172] אליאור, **תורת האלוהות**, עמ' 308

[173] ההתפעלות אצל ר' דובער יכולה לעיתים להתעורר על ידי התפילה, למשל על ידי קריאת שמע או על ידי פסוקי דזמרה – ראו **קונטרס ההתפעלות**, עמ' קנז-קנח.

בדמותו של ר' נחמן מברסלב מקופלים יסודות רבים ושונים, ונמשכים ממנה ערוצים מגוונים של השפעה. מעיינותיו נפוצים כיום בזרמים דתיים ואמנותיים, הגותיים וחברתיים, ואין כל ספק שהצדיק המבריק והמיוסר, שהיה – ובאופן מודע מאוד – ייחודי כבר בזמנו, השאיר אחריו תורה מורכבת ומעניינת. דא עקא, שהחלק המיסטי אינו הבולט ביותר שבתורתו. למעשה, עד לכך הגיעו הדברים, שעל המימד המיסטי בתורתו של ר"נ הדעות במחקר חלוקות. יחד עם זאת, לטעמי ר' נחמן מורה בברור על פרקטיקה מדיטטיבית, וזאת גם אם זו בעליל אינה שיטתית. בפרק זה בכוונתי לסקור ולהנהיר אותה.

אתייחס תחילה למחלוקת שבמחקר. ידוע כמובן מאמרו של יוסף וייס שהציב את ר' נחמן כנציג מובהק של "חסידות של אמונה", דהיינו חסידות שאינה של מיסטיקה.[1] מגמה זו נמשכה אחרי וייס בביוגרפיה שכתב אברהם יצחק גרין על ר"נ, **בעל היסורים**, בה הוא מציג אותו שוב כאקזיסטנציאליסט דתי,[2] כל זאת בשונה מחסידויות אחרות לכאורה, אשר הדגישו יותר את המימד המיסטי.[3] גם רון מרגולין, בחיבוריו השונים על ר"נ, הגם שהוא שולל את החלוקה הבינארית בין מיסטיקה לאקזיסטנציאליזם כאשר מדובר בצדיקים חסידיים בכלל ואצל ר' נחמן בפרט,[4] מפרש את הכיוון הרוחני-דתי שלו כקיומי יותר מאשר מיסטי.[5]

מנגד כבר בובר התייחס לר' נחמן כמי שמגלם "אולי את אחרון המיסטיקאים היהודיים",[6] ולאחרונה צבי מרק הראה בצורה משכנעת את היסודות המיסטיים העמוקים שבאים לידי ביטוי בהגותו של ר' נחמן,[7] ואף קבע כי "[אין מקום לספק] שההתנסות המיסטית היא בעיני ר' נחמן היעד העליון של האדם הדתי, יעד שאפשר וצריך להגיע אליו".[8] כאמור, בעיני אין ספק שיש בהגותו של ר' נחמן יסודות

[1] וייס, **חסידות ברסלב**.

[2] גרין, **בעל היסורים**.

[3] מימד שהודגש אצל ש"ץ-אופנהיימר, **החסידות כמיסטיקה**.

[4] מרגולין, **מקדש אדם**, עמ' 433-434.

[5] ראו מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 356-361. מרגולין מצמצם את המימד המיסטי החריף אצל ר"נ, וגורס שהוא מעדיף "עמדה ישירה יותר של בקשה וצעקה מול האל", שמבטאת את "הלב המשתוקק אל המעיין שלעולם לא יוכל להגיע לקרבתו אלא באמצעות האמונה." (שם) ראו גם מרגולין, **מקדש אדם**, עמ' 166-167. מאידך מרגולין אינו שולל כל מימד מיסטי אצל ר"נ, וגם על פיו ההתלהבות בתפילה עליה הוא מורה מובילה ל"שינוי תודעתי" אצל המתפלל -- מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 213.

[6] ראו **אגדת הבעל שם**. וראו דיון על תפיסתו של בובר בתוך מרגולין, **מקדש אדם**, עמ' 7.

[7] מרק, **מיסטיקה ושיגעון**.

[8] שם, עמ' 237.

אקזיסטנציאליסטים, כמו גם מיסטיים.[9] אכן, מרק מציין שלדעתו, כמו לדעת רון מרגולין לפניו, שתי המגמות אינן מוציאות זו את אחותה. נראה שאצל ר' נחמן העמדה הקיומית מצליחה מדי פעם לפרוץ את הגבול אל האלוהות, ולעבור ממעמד אל מולה, להתכללות בה.

המעיין בכתבי ברסלב ימצא שר"נ מציע לחסידיו מגוון של אמצעים להתעלות מיסטית. כך הוא מבטיח, למשל, שקיום מצוות, עשיית מעשי שטות, התקשרות לצדיק או ריבוי דעת מביאים לקשר ישיר עם האל.[10] דא עקא, הוא אינו טורח להסביר איך לתרגל באופן מעשי דרכים אלה, ואף לא איך הן אמורות להביא לתוצאה זו. רק בהתבודדות הברסלבית, אותה שעה יומית שר"נ חייב בה את חסידיו, אנחנו מוצאים הוראות שניתן לפרש כטכניקה מדיטטיבית ברורה, ועל כן בה נעסוק להלן. ההתבודדות מהווה מוקד של עבודה דתית המדגישה את העמידה האישית אל מול האל, ובכך את הקשר הפרטי עמו. כפי שנראה, בעוד שיש בכתבי ר"נ מקומות בהן ההתבודדות היא שיחה עם הקב"ה ותו לא,[11] במקומות אחרים מדובר בפרקטיקה מדיטטיבית ומיסטית רדיקלית.[12]

תפקיד הרגש בדרך המיסטית על פי ר' נחמן מברסלב

כדי להבין לאשורו את הפוטנציאל המיסטי של ההתבודדות על פי ר"נ, עלינו להבין ראשית את התפקיד המרכזי שממלאת ההתפעלות הרגשית בדרכו המיסטית. בעוד שכפי שראינו החסידות באופן כללי נותנת להתעוררות הרגשית-חוויתית מקום מרכזי בפרקטיקות המדיטטיביות שהיא מלמדת, נדמה לי שאין צדיק חסידי שדרך זו מודגשת אצלו יותר מאשר ר' נחמן.

[9] שם, עמ' 15.

[10] על אלה ראו למשל **ליקוטי מוהר"ן**, תנינא יט; שם, ה; ;שם, ריא; שם , קמא, כא בהתאמה. מרק מטפל באמצעים אלה בספרו (מרק, **מיסטיקה ושיגעון**), אולם לא מוצא בהם טכניקות שניתן לפתח כאן.

[11] ראו למשל **ליקוטי מוהר"ן**, תנינא, כה; שם, צו.

[12] על כך ראו להלן, אולם השוו גרין, **בעל היסורים**, עמ' 45, שם מוגדרת ההתבודדות הברסלבית כ"אותה בדידות הדרושה לשיחה שבין אדם לקונו", או עמ' 145, שם היא מוגדרת כ"שפיכת הלב הדואב לפני אלוהים". בעמ' 320 קובע גרין כי מטרת ההתבודדות היא "להעלות את תודעת הבדידות של היחיד על מנת להתגבר עליה". כאמור לעיל, גרין ראה בר"נ הוגה אקזיסטנציאליסטי בעיקרו, ולא מיסטיקן. יחד עם זאת, גם הוא מביא לקדמת הבמה את היסודות הרגשיים שכוללת ההתבודדות הברסלבית - ראו שם, עמ' 143: "עוצמת הצער והגעגועים שבהתבודדות מביאה לפעמים לידי כך שהאדם שם את נפשו בכפו, ומי שנוהג כך דרך קבע יימצא תמיד על סף שברון הלב ויהיה מוכן להגיב אפילו על נקישה קלה ביותר על דלתות לבו". כאן אנו עומדים שוב מול המרחב שמתירה לנו הפרשנות: מפני שהמיסטיקה של ר"נ היא מיסטיקה של התפעלות והתלהבות רגשית, ניתן לראות אותה כעמדה קיומית ותו לא, אולם אם הנקישה על דלתות הלב מובנת לא כמטאפורה לרגישות, אלא כאינדיקציה ממשית למגע עם הנשגב, הרי שהמתבודד הברסלבי אינו רק הוגה אקסיזטנציאליסטי דתי, אלא מיסטיקן. בעיני כך יש להבין אותו לפחות במקום זה, לאור דבריו של ר"נ עצמו על התכללות באחדות ה'.

במספר מקומות **בליקוטי מוהר"ן** מצביע ר"נ על טכניקות שאמורות לא להרגיע, אלא לרגש, ומסקירה כללית של הוראותיו ניכר כי זוהי דרכו העיקרית אל המטרה המיסטית. כך למשל, בליקוטי מוהר"ן, תורה קנו, מורה ר"נ כך:

> ולבוא להתלהבות וחמימות להשם יתברך. הוא על ידי תנועה. כי התנועה מעורר חמימות, כמו שאנו רואים בחוש [...] וכמו כן ברוחניות, כשהמחשבה חושבת בגדלת הבורא יתברך ובתורתו הקדושה, ומתנועע ממחשבה למחשבה, על ידי התנועה מעורר חמימות, ובוער לבו להשם יתברך.[13]

ניכר מכאן שההתלהבות שר"נ מכוון את תלמידיו אליה מאופיינת ברגש חיובי מבחינה דתית. ציטוט נוסף ממחיש עד כמה מרחיק לכת ר' נחמן בהמליצו על דרך זו:

> והוא מעלה גדולה, כשיש יצר הרע להאדם, כי אז יכול לעבוד אותו יתברך עם יצר הרע דיקא, דהינו לקח כל ההתלהבות והחמימות ולהכניסו בתוך עבודת השם, דהינו להתפלל ולהתחנן בחמימות והתלהבות הלב וכיוצא. ואם אין יצר הרע לאדם, אין עבודתו שלמה כלל.[14]

ר"נ כאן למעשה ממליץ לגייס גם את כוחות התאוות והתשוקות הנמוכות לכאורה, ו"להכניסן" אל תוך עבודת האל על ידי כך שהאדם ישתמש בהתלהבות שהוא מקבל מהן – והרי אין ספק שתאוות ותשוקות אלה מלהיבות – כדי להגביר את התלהבותו ו"התחממותו" לאל.[15] יש לציין שהכיוון אליו חותרת האמירה הזאת הוא נדיר אצל ר"נ, שעל פי רוב מציג אנתרופולוגיה דואליסטית (ולא פנתאיסטית-טנטרית), בה התשוקות השליליות (כלומר, תשוקה שבאה מהיצר הרע, ולא התשוקה אל האלוהות למשל) הן מכשול. יחד עם זאת, הציטוט הזה ממחיש את החשיבות הרבה שמעניק ר"נ להתרגשות.

גם ההתלהבות בתפילה חשובה מאוד עבור ר' נחמן, ולמעשה הוא לא מהסס לזהותה עם נוכחות האלוהות עצמה. בשיחותיו של ר' נחמן התפילה היא לעיתים כמעט סינונימית להתבודדות, או נחשבת כתוכן

[13] במאמר זה נקודה בסוף הציטוט משמעותה שהמשפט המצוטט נגמר במקור, וציטוטים שמסתיימים ללא נקודה משמעותם שהמשפט המצוטט נקטע.

[14] **ליקוטי מוהר"ן**, תנינא, מט. ראו עמדה דומה אצל המגיד ממזריטש, **מגיד דבריו ליעקב**, דרשה נא (ומקבילותיה: **אור האמת**, יב, ע"א; **אור תורה**, עמ' קנו-קנז), ודיונה של ציפי קויפמן עליה, **בכל דרכיך דעהו**, עמ' 297-298.

[15] ההגיון המוצג כאן מזכיר מאוד את זרם הטנטרה ההינדואיסטי והבודהיסטי, שגם הוא משתמש בצדדים הנחשבים שליליים על פי ההגיון התרבותי הכללי, וגם הוא פועל לקראת חוויה רוחנית תוך שימוש בתשוקה ובהתלהבות, ולא ביטולן. על טנטרה ראו זימר, **פילוסופיות**; ועדכני הרבה יותר: הרפר, **שורשים** . יש לציין שגישה זו של עבודה רוחנית איננה מתאימה לראייה הדואליסטית שר"נ על פי רוב מציג (כאשר הוא יוצא חד משמעית כנגד התשוקה למין או למזון), שכן לכאורה בדרך זו אין כל צורך, ואף אסור, להתנתק ולדחות את הרע, אלא לשלבו בטוב ו"להמתיקו". יחד עם זאת, ניתן למצוא תפיסה דיאלקטית כזו של החטא במקומות אחרים בכתבי ברסלב, למשל **בליקוטי הלכות**, הלכות תפילת מנחה, ז, עה, שם מורה ר' נתן שדווקא "הירידות והנפילות" של אדם נהפכות "לעליות והתקרבות" בתנאי שהוא אינו מרפה מאחיזתו בצדיק.

ההתבודדות,[16] ולעיתים עומדת ברשות עצמה. מדרשותיו בנושא ברור כי עבור ר"נ התפילה נחשבת כדרך אל החוויה המיסטית, וגם הטכניקה המיסטית המוצעת לפעמים לתרגול בתפילה דומה מאוד לזו שנראה שהוא מורה עליה בהתבודדות.

כך, בעוד שלעיתים התפילה אמורה לכלול מגע מיסטי עם האלוהות בצורה שאינה עוברת דרך התלהבות אקסטטית,[17] במקרים אחרים ר' נחמן מדגיש מאוד את ההתלהבות הדרושה בתפילה המיסטית. כך למשל:

> וזה שהאדם נתלהב לפעמים בתוך תפילתו ומתחיל להתפלל בהתלהבות וחשק גדול ותפילתו שגורה ומרוצה בפיו, זהו אור השם יתברך בעצמו כביכול שנתלבש בו וקורא אותו לעבודתו יתברך כי זה ההתלהבות שהאדם מתלהב בתפילתו זה בחינת השם יתברך בעצמו כביכול בחינת "הוא תהלתך והוא אלקיך" [דברים, י, כא], שהוא יתברך הוא בעצמו התהלה והתפלה [18]

כאן מוצגת לנו התפילה כפעילות בה יש צורך בהתלהבות והתרגשות כדי להעפיל למגע המיסטי. מרגולין מבהיר שר"נ מלמד מתוך תפיסה על פיה

> מקומו של האל הוא גם בתוך האדם ובמקום שלאדם יש לב, כלומר כאשר האדם מחובר לעולמו הפנימי, לכיסופיו ולעומק רגשותיו, הוא כבר מצוי למעשה במקום האלוהי.[19]

לא זאת אף זאת: ההתלהבות בתפילה מוצגת כאן כנוכחות האלוהית עצמה, ומובן מכאן עד כמה היא משמעותית. אביא כאן שוב את דבריו של דון סימן על תפקידו הפנאומטי של הרגש בחסידות:

> [בחסידות] הרגשות נחשבו לתחנות ביניים בהשתלשלות [של ההאצלה] האלוהית, שקשרה את המחשבה המופשטת לחומר הגס. [...] החוויה הרגשית נחשבת, אם כן, למעין חומר אלוהי, קדוש במהותו, למרות שלעיתים נקרית בו מראית עין של טומאה בשל הקשר הגופני שלו[20]

בהתאם לכך, יש לשים לב שהמטרה בתפילה אינה "התכללות בשורשו", שהיא המטרה בשיאה המיסטי של ההתבודדות על פי ר"נ (ראו להלן), אלא הפיכת התפילה עצמה ל"אור השם יתברך בעצמו כביכול". מבחינת המבנה המטאפיזי המוצע כאן מתקבלת אם כן לא עליה של המיסטיקן מעלה אל האלוהות, אלא ירידה שלה מטה, כאשר התפילה המתלהבת משמשת לה כעין טליסמן.

[16] ראו למשל, **ליקוטי מוהר"ן**, תנינא, יא.
[17] כך למשל **בליקוטי מוהר"ן**, כב, ט; שם, נה, ז; שם, תנינא, קג.
[18] **שיחות הר"ן**, נב, עמ' נב-נג.
[19] מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 274.
[20] סימן, **עוצמה טקסית**, עמ' 470.

תנועה זו של "רצוא ושוב" מעלה ומטה בסולם האנושי-אלוהי היא כמובן מוכרת מאוד בחסידות בפרט ובמיסטיקה היהודית בכלל. להלן נבאר כיצד מכוון ר"נ את חסידיו להתעלות במדרגות המסיטיות, וזאת על ידי מדיטציה אקסטטית שעליהם להפעיל במסגרת שעת ההתבודדות.

ההתבודדות אצל ר' נחמן מברסלב כפרקטיקה מדיטטיבית

ההתבודדות היא אחד מהמאפיינים המוכרים ביותר של חסידות ברסלב. על פי מרק "קשה להגזים בחשיבותה בעיני ר"נ ובעולמם של חסידי ברסלב",[21] וגרין קובע כי בברסלב ההתבודדות נחשבת "כגדולה במעלותיו של הצדיק והחסיד כאחד".[22] מקומה המרכזי חשוב לנו במיוחד, שכן היא כאמור מציגה טכניקה מדיטטיבית ברורה יחידה מאת ר' נחמן.

למילה "התבודדות" יש אילן יוחסין ארוך בתולדות המיסטיקה היהודית, אולם בניגוד לשימושים שעושים מיסטיקנים יהודיים שונים במילה, שכפי שהראה אידל[23] באה פעמים רבות לציין צורה של ריכוז מנטלי ולא נסיגה פיזית לאזור מבודד, ר"נ משתמש במילה הזו פעמים רבות כפשוטה.[24] כאמור לעיל, לפעמים נראה על פי דברי ר"נ שתוכן ההתבודדות הוא אך ורק שיחה כנה עם האל.[25] אולם בפעמים אחרות מדגיש ר"נ שההתרחקות מהאחרים וההמצאות לבד, בתוספת הנחיותיו לצורת הקריאה אל האל, אמורה לסייע לאדם להגיע לידי חוויה מיסטית. אני מקבל את דעתו של מרק, שקובע שאף שההתבודדות יכולה להסתכם במונולוג שנישא בפני האל, היעד העליון שלה הוא חוויה מיסטית.[26]

תורה נב **בליקוטי מוהר"ן** היא אחד האתרים המרכזיים בהם מוסברת ההתבודדות כדרך מיסטית (ההדגשות שלי):

> לזכות לזה להיכלל בשרשו, דהינו לחזור ולהכלל באחדות השם יתברך, שהוא מחיב המציאות. זה אי אפשר לזכות, כי אם על ידי בטול. שיבטל את עצמו לגמרי. עד שיהיה נכלל באחדותו יתברך: ואי אפשר לבוא לידי בטול, כי אם על ידי התבודדות. כי על ידי זה שמתבודד ומפרש שיחתו בינו

[21] מרק, **מיסטיקה ושיגעון**, עמ' 235.
[22] גרין, **בעל היסורים**, עמ' 143, וראו שם, עמ' 144, על החידוש שבהתבודדות הברסלבית.
[23] אידל, **התבודדות כריכוז א'**, עמ' 184-111; אידל, **התבודדות כריכוז ב'**, עמ' 60-39.
[24] כך למשל **בליקוטי מוהר"ן**, תנינא, צט, וראו להלן.
[25] כך למשל שם, סימנים כה, נד, צו; **שיחות הר"ן**, רלד; **חיי מוהר"ן**, תלו, תמ, תמא.
[26] מרק, **מיסטיקה ושיגעון**, עמ' 237-236.

ובין קונו, על ידי זה הוא זוכה לבטל כל התאוות והמדות רעות, עד שזוכה לבטל כל גשמיותו, ולהכלל בשרשו.

אך עקר ההתבודדות הוא בלילה, בעת שהעולם פנוי מטרדת העולם הזה. כי ביום, על ידי שרודפין העולם אחר העולם הזה הוא מבטל ומבלבל את האדם מלהתדבק ולהכלל בהשם יתברך [...] על כן צריך שילך לבדו בלילה בדרך יחידי, במקום שאין שם אדם ושם ילך ויתבודד ויפנה לבו ודעתו מכל עסקי עולם הזה ויבטל הכל, עד שיזכה לבחינת ביטול באמת. הינו שבתחילה ירבה בתפילות ושיחות בהתבודדות בלילה בדרך יחידי כנ"ל, עד שיזכה לבטל זה הדבר, דהינו לבטל מידה ותאוה זאת. ואחר כך ירבה עוד בהתבודדות הנ"ל, עד שיבטל מדה ותאוה אחרת. וכן ינהג זמן רב בהתבודדות בזמן הנ"ל, ובמקום הנ"ל עד שיבטל הכל. ואחר כך עדין נשאר ממנו איזה דבר וכו', ואחר כך מבטלים גם זה, עד שלא נשאר ממנו כלום. (פרוש [של ר' נתן] כי יכול להיות אחר שבטל כל התאוות ומידות רעות, עדין נשאר ממנו כלום. דהינו שעדין לא ביטל לגמרי הגאות והגסות, עד שנחשב בעיניו לאיזה דבר. ועל כן צריכין להתיגע ולהרבות בהתבודדות הנ"ל, עד שלא ישאר ממנו כלום, שיהיה בבחינת מה באמת, עד שיזכה לבחינת בטול באמת.) ואזי כשזוכה לביטול באמת, ואזי נכלל נפשו בשרשו, דהינו בו יתברך, שהוא מחויב המציאות. אזי נכלל כל העולם עם נפשו בשרשו, שהוא מחויב המציאות, כי הכל תלוי בו כנ"ל, ואזי נעשה כל העולם על ידו בבחינת מחויב המציאות כנ"ל.

על פי ר"נ ההתבודדות מסוגלת להביא לידי חוויה מיסטית של אחדות עם האלוהות.[27] למעשה, מדובר באחדות לא רק בין נפשו של המתבודד לבין האל, אלא גם בין "כל העולם", שיחד עם נפשו של המתבודד "נכלל [...] בשרשו, שהוא מחויב המציאות", כלומר האלוהות.

נראה כי ההתבודדות כאן כוללת כמה מדרגות: ראשית מזככת ההתבודדות את המתבודד מסגיו, דהיינו מבטלת את מידותיו הרעות; שנית, ההתבודדות מאיינת את עצמיותו והופכת אותו לאין; שלישית, וכתוצאה מכך, ההתבודדות מאחדת את המיסטיקן עם שורשו, שהוא האלוהים; ורביעית, בזכות זה

[27] מרק מציין שלא ברור האם "את ההתכללות באל יש להבין כאוניו-מיסטיקה מובהקת וטוטלית, או שמא מדובר באחדות שבה האדם, על אף ביטול ישותו הגשמית, נשאר ישות מובחנת מהאל גם במהלך ההתכללות" - **מיסטיקה ושיגעון**, עמ' 237. לטעמנו מדובר אכן באוניו-מיסטיקה מובהקת, שכן לא רק שפרשנותו של ר' נתן מורה על כך, אלא שהפיכתו של העולם כולו לאלוהי גם היא מרמזת שהמניפולציה על מודל העצמיות הגיעה לשיאה.

ההתבודדות מעלה את כל העולם כולו עבורו לדרגת "בחינת מחויב המציאות", כלומר, ניתן לומר, מציירת בעיני המתבודד את העולם כולו כרווי באלוהות, וכמחוייב מתוך עצמו.[28]

ליתר פירוט, נראה שההתכללות בשורש העליון של המציאות מגיעה אחרי שהמתבודד מבטל את המאפיינים השליליים של אישיותו, דבר שמביא לביטול כללי של עצמיותו. ביטול זה מתאפשר כאשר דעתו של המתבודד אינה מוסחת, ולכן ר' נחמן ממליץ על התבודדות לילית. ברור מכאן שהבטול דורש ריכוז מסויים, ודחיקה של יסודות לא רצויים מההכרה.[29] הקטע הזה אינו מורה על הפרקטיקה הספציפית של ההתבודדות (על כך ראו להלן), אולם הוא מורה על תולדתה: חוויה מיסטית של מניפולציה על מודל העצמיות, ולמעשה של הפיכתו לעכור, כלומר על איבוד תחושת העצמיות של המתבודד.

ניתן לראות כיצד ר' נחמן מדגיש שההתבודדות חייבת לגרום לכך שלא ישאר מהמתבודד "כלום", ור' נתן מפרש ומזהיר שלעיתים גם אחרי ביטול מידות רעות למיניהן, המתבודד עדיין "נחשב בעיניו לאיזה דבר", כלומר נחשב בעיני עצמו לישות עצמאית, ל"אני". עליו, כך מבהיר ר' נתן, להגיע להיות "בחינת מה",[30] כלומר להגיע לכדי ביטול מוחלט, לכדי אינות.[31]

כאמור, ביטול מוחלט קושר וכולל גם את העולם כולו בשרשו, כלומר באלוהות, ואף הופך אותו לאלוהי: "ואזי נעשה כל העולם על ידו בבחינת מחויב המציאות". מאפיין זה מתאים לחוויה מיסטית מסוגה של מניפולציה על מודל העצמיות, בה פעמים רבות כאשר תפיסת העצמי נעלמת העולם כולו נתפס כאלוהי.[32]

אולם כיצד אמור אדם להגיע לביטול עצמי שכזה ולכיבוי תודעתי שכזה? כאמור לעיל, הרגש משחק תפקיד נכבד בדרכו הרוחנית של ר"נ. **בליקוטי מוהר"ן**, תנינא, צט מדגיש ר"נ את המידה הרגשית הקיצונית אליה אמור להגיע המתבודד:

> שעיקר ההתבודדות והשיחה בינו לבין קונו בשלמות הוא, כשיפרש שיחתו כל-כך לפני השם יתברך, עד שיהיה סמוך מאוד שתצא נשמתו, חס ושלום, עד שכמעט יגוע, חס ושלום, עד שלא

[28] כאן מעניין לשאול אם ר' נחמן מתכוון שהאימננציה האלוהית מתגלה למתבודד, או שמא בזכות התבודדותו השפע האלוהי מגיע לעולם ומעלה אותו לכדי דרגת האלוהות – אולם לא נוכל להתעמק בשאלה זו כאן.

[29] "ההתבודדות היא אפוא תהליך ארוך שלו שלבים שונים, ויעדו כיבוי מוחלט של התודעה העצמית, כשלב מקדים לדבקות והתכללות באל" – מרק, **מיסטיקה ושיגעון**, עמ' 236. במקום אחר הוא מבהיר כי "המסלול לדבקות אינו עובר דרך הדעת, אלא דורש ויתור על הדעת" – שם, עמ' 240.

[30] בחינת מה מתייחסת לאמירתם של משה ואהרן (שמות טז, ז-ח) "ונחנו מה" כאשר בני ישראל מלינים על גורלם. האמירה מתפרשת באופן מסורתי כעדות לצניעותם הרבה, עד כדי ביטול עצמי, של מנהיגי העם.

[31] פעמים אחרות גם כן מזכיר ר' נחמן את הצורך להגיע לביטול העצמיות, וקשה להבין את החוקרים שלא מצאו בהוראותיו אלה כיוון מיסטי מובהק. ראו **ליקוטי מוהר"ן**, ד ("להכלל ברצון אין סוף, צריך לבטל את הישות שלו"); שם, כב ("מבטל עצמו לגמרי בתכלית הביטול כאלו אינו בעולם").

[32] ראו הפרק על החוויה המיסטית לעיל.

תהיה נשמתו קשורה בגופו כי-אם כחוט השערה מעוצם צערו וגעגועו וכסופיו להשם יתברך באמת, שאמרו: "אין תפילתו של אדם נשמעת, אלא אם כן משים נפשו בכפו" [תענית ח].

מסתבר ש"שפיכת הלב" לפני האל אמורה להביא את האדם להתלהבות שמתחילה ב"התעוררות גדול בלב ונפש"[33], ומסתיימת במצב שהוא על סף העילפון, וייתכן אף על סף המוות.[34] מדובר במצב שמהווה בעליל התמרה תודעתית של המתבודד.[35] מרק מתייחס לכך, ובהסתמך על מופעים אחרים של גילויי בכי אצל ר"נ הוא מציין שההתבודדות מביאה אדם ראשית

> למצב של צער, צעקות ובכייה גדולה, היכולה להתפתח להיסחפות אקסטטית בכאב ובצער, המנתקת את האדם מעצמו ומדעתו, ומכאן נתפתחת הדרך לכניסה למצב תודעה של ביטול עצמו והתכללות באל.[36]

אני מסכים עם הניתוח של מרק. אם לסכם, ניתן לומר שמדובר במדיטציה של עוררות אקסטטית,[37] המביאה להעצמה שאקטיסטית שבעקבותיה מגיעה חוויה מיסטית של אקסטזה, ובסופה, כאמור לעיל, אף של מניפולציה על מודל העצמיות.[38]

כפי שמציין מרק,[39] יש לשים לב שר"נ אינו מזהיר מפני סכנת המוות שבדרך הזו, אלא מעודד את ההליכה על הסף כפרקטיקה מיסטית.[40] משום כך לא ברור לי למה מרק קובע במקום אחר כי ההתבודדות "אמורה ליצור אדם בעל תודעה שמאפייניה הם דעה נוחה ומיושבת", שהיא "המפתח ליכולת לנתק את המחשבה מכבליה לעולם הזה עד כדי איון עצמי המאפשר את האיחוד המיסטי".[41] כפי שראינו, דרכו של ר' נחמן אל החוויה המיסטית היא דרך אקסטטית ושאקטיסטית, ולא דרך של השקטה ופאסיביות. כדי להגיע לאיון העצמי אמנם נדרש שדעתנו לא תהיה מוטרדת בסידורים ועניינים פרוזאים, אולם השקטתה

[33] ראו **ליקוטי מוהר"ן**, תנינא, צח, שמצוי כמובן מיד לפני הקטע האחרון המצוטט.
[34] על שאיפת מוות בתפילה ראה אליאור, **קארו והבעש"ט**, עמ' 701.
[35] מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 213.
[36] מרק, **מיסטיקה ושיגעון**, עמ' 241.
[37] ראו גם דבריו של ר' נחמן על הצורח ב"צעקה", שמולידה "מוחין", דהיינו תודעה נעלה, באדם: **ליקוטי מוהר"ן**, כא. על חשיבותה של הצעקה אצל ר"נ ראו מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 359-360.
[38] השוו מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 356-357. מרגולין כאמור לעיל מצמצם את המימד המיסטי החריף אצל ר"נ, וגורס שהוא מעדיף "עמדה ישירה יותר של בקשה וצעקה מול האל". ראו גם שם, עמ' 360-361 לפרשנות יותר אקזסטנציאליסטית של תורתו של ר"נ.
[39] שם, עמ' 248.
[40] כך גם ב**ליקוטי מוהר"ן**, טו, שם הוא קורא לתפילה "במסירות נפש, שמבטל כל גשמיותו ואין גבול".
[41] מרק, **מיסטיקה ושיגעון**, עמ' 243.

(כנראה על ידי ריכוז)[42] הינו רק התנאי המקדים לדרך הארוכה שעוד לפניה, בה היא תתמלא בצער, כאב, זעקה ובכי,[43] שהם המפתחות המיסטיים שמציע ר"נ לחסידיו.

סדר הדברים הנכון ברור מתוך עיון ב**ליקוטי מוהר"ן**, תנינא, צה:

> לענין התבודדות ושיחה בינו ובין קונו ואמירת תהלים ותחינות ובקשות, טוב מאד כשזוכין לאמרם בלב שלם באמת, עד שיזכה לבכות לפני השם יתברך, כבן הבוכה לפני אביו אבל אמר, שכשהאדם אומר תחנות ובקשות וחושב בלבו ומצפה שיבכה זאת המחשבה אינה טובה, והיא מבלבלת גם כן את דעתו, כי מחמת זאת אינו יכול לומר הבקשות בלב שלם בשלמות. כי צריכים בשעת אמירת תחנות להרחיק מעצמו כל מני מחשבות חוץ שבעולם, רק לכוון דעתו אל הדיבורים, שהוא מדבר לפני השם יתברך, כאשר ידבר איש אל רעהו, ואז ממילא בקל יתעורר לבו, עד שהוא יבוא לבכיה גדולה באמת.

מכאן מובן כי המחשבות הזרות מפריעות לשיחה אותנטית עם האל, שאמורה על פי ר"נ להוביל לבכיה גדולה, ובהמשך, כמתואר לעיל, כפי הנראה לאקסטאזה ואיון עצמי. שלוות הנפש וסילוק המחשבות הזרות הינם, אם כן, שלבים מקדימים וראשוניים, ואינם כשלעצמם תנאים המאפשר את האיחוד המיסטי. אחרי סילוק המחשבות הזרות יש להתרכז במילות הדיאלוג עם האל,[44] אשר הן יביאו את המתבודד להתעלות רגשית, וכאשר זו תתגבר, לאקסטזה.

מצטיירת עבורנו כאן, אם כן, דרך בת כמה שלבים: ראשית יתבודד האדם פיזית; שנית, לאחר שנפשו הושקטה, ישפוך את לבו בפני האל; שלישית, ריכוז בדיבור הישיר והכן עם האל, תוך דחיקת תוכן תודעתי אחר, יביא אותו למצב של אקסטזה הכולל צעקות ובכי; רביעית, מצב זה בתורו אמור לבטל

[42] רמז לכך שמדובר בטכניקה של ריכוז ניתן למצוא ב**ליקוטי מוהר"ן**, סה, שם מורה ר' נחמן על תפילה שבה המתפלל מתרכז ומחזיק בתודעתו את כל מילותיה לכל אורכה: "ובכל דבור שמדבר, יהיה נמצא שם כל הדבורים של התפלה ומהתחלת התפלה עד הסוף יהיה הכל אחד. וכשעומד בהדבור האחרון של התפלה, יהיה עדיין עומד בתבה הראשונה של התפלה. כדי שעל ידי זה יוכל להתפלל כל התפלה כולה, ואף-על-פי-כן לא יתפרד אפילו מאות ראשונה של התפלה." נראה לי ברור שכאשר ר' נחמן משתמש במילים "עומד" או יתפרד" הוא מתכוון למצבים תודעתיים. "עומד" הוא מצב של ריכוז בו התודעה מחזיקה את הפריטים עליה היא "עומדת". "יתפרד" הוא מצב בו היא מתנתקת מהם.
[43] על בכי כפרקטיקה מיסטית אצל ר' נחמן ראו גם מרק, **מיסטיקה ושיגעון**, עמ' 245-247, וכפרקטיקה מיסטית כללית ראו אידל, **קבלה**, עמ' 93-105; על בכי בתפילה אצל הבעש"ט ראו אידל, **תפילה, אקסטזה ומחשבות זרות**, עמ' 75.
[44] עבור ר' נחמן לדיבור יש יכולת טליסמנית: "לפעמים על ידי שידבר הרבה, אף על פי שיהיה בלא לב כלל, אף על פי כן יבוא על ידי זה להתעוררות גדול בלב ונפש. והכלל – כי דיבור עצמו יש לו כח גדול" – **ליקוטי מוהר"ן**, תנינא, צח. במקום אחר מורה ר"נ לחשוב במהירות, ועל ידי זה לעורר התרגשות: "כשהמחשבה חושבת בגדלת הבורא יתברך ובתורתו הקדושה, ומתנועע ממחשבה למחשבה, על ידי התנועה מוריד חמימות, ובוער לבו להשם יתברך" (**ליקוטי מוהר"ן**, קנו). מעניין שעל פי ר"נ כאן ההמימות מקורה באלוהות, שכן היא יורדת, לכאורה, אל גופו של האדם. על תפיסה זו של התפילה, שהיא פיתוח של תפיסתם של הבעש"ט והמגיד ממזריטש, ראו מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 213-217.

זמנית את תודעת עצמיותו של אותו אדם, כלומר להעכיר את מודל העצמיות שלו.[45] אז העולם כולו מתעלה עבורו ונתפס כרווי באלוהות. לבסוף, אחרי ששב האדם למצבו הרגיל, הוא זוכה לשמחה, שכן הוא מבין שהחוויה שעבר היתה משמעותית.[46]

סיכום דרכו המדיטטיבית של ר' נחמן

למרות שר' נחמן עוסק רבות בסכנות הגדולות שיש בתשוקה למזון ובתשוקה למין, הרי שהדרך היחידה אותה הוא מסביר ככזו האמורה להביא את החסיד למגע עם האל עוברת גם היא דרך תשוקה – הפעם תשוקה לאל. לפחות בהקשר זה ר"נ אינו מורה לחסידיו להתנתק מתשוקותיהם, לסגת אל כל סוג של "נשמה עליונה", להיות מרוחקים מהחיים ומהגוף – להפך: הוא מעוניין להשתמש בגוף וברגשותיו, אף בתשוקותיו וחולשותיו, כדי להגיע למגע ישיר עם האלוהות

למרות שר' נחמן מברסלב דורש מחסידיו, במקומות מספר, להגיע למגע בלתי-אמצעי עם האלוהות, הוא אינו מלמד טכניקה ברורה של מדיטציה. הדרך היחידה שניתן ללקט ממקורות שונים לכדי טכניקה פחות או יותר מגובשת היא ההתבודדות, שבעוד שפעמים אינה יותר מאשר שיחה כנה עם הקב"ה, ברור מהתבטאויות שונות של ר"נ שהיא יכולה לשמש גם כפרקטיקה מיסטית רבת עוצמה.

מדובר בפרקטיקה מדיטטיבית אקסטרוורטית של עוררות אקסטטית,[47] המביאה להתלהבות, כלומר להעצמה שאקטיסטית, המתאפשרת על ידי הממשק הטכני של התפילה האישית בהתבודדות, והריכוז הראשוני על המילים. אחרי דחיקת כל תוכן תודעתי אחר ובעקבות התעוררות ההתלהבות מגיעה חוויה מיסטית של אקסטזה (המניפולציה התודעתית-שייויסטית כאן, אם כן, אינה מבוצעת ישירות, על ידי שימוש בריכוז של התודעה על עצמה, אלא בדרך עקיפין של התעוררות אקסטטית של חיי הרגש וכפי הנראה גם על ידי התשת הגוף, דבר שכמובן משפיע על התודעה), ובסופה אף של מניפולציה על מודל

[45] "ההתבודדות אינה מיועדת לביטול התאוות והמידות הרעות בלבד, אלא להתפתח לביטול מוחלט של הישות והפיכתה לאין, ומתוך כך לזכות להתכלל באחדות האל." – מרק, **מיסטיקה ושיגעון**, עמ' 255.

[46] שם, עמ' 242. על ה"רשימו" שנשאר לדעת ר' נחמן אצל המיסטיקן אחרי ששב מחוויתו, ובאופן כללי על המצב המרומם שבו חוזר המיטיקן על פי ר"נ מחויותיו, ראו שם, עמ' 122-123, 128; מרגולין, **מקדש אדם**, עמ' 434. על השיבות הזיכרון ומודעות לנקודה האלוהית שחווה החסיד ראו גם מרגולין, **הדת הפנימית**, עמ' 274-275. ראו גם דיון בממצאיה של מרגניתא לסקי על אקסטאזה, המבטאים מהלך רב שלבי שכזה, בו הצער חייב העמוק קודם להרגשת השחרור והאושר – לסקי, **אקסטזה**, עמ' 16-25, 279-288. העניין נידון גם אצל פדיה, **המראה והדיבור**, עמ' 80-81, שם היא מסתמכת על לסקי.

[47] ראו גם דבריו של ר' נחמן על הצורח ב"צעקה", שמולידה "מוחין", דהיינו תודעה נעלה, באדם: **ליקוטי מוהר"ן**, כא.

העצמיות. החסיד המתבודד האידיאלי הוא זה שהעכיר את מודל העצמיות שלו לחלוטין, תפס את עצמו כמי שאינו, ובהמשך לכך תפס את העולם כרווי אלוהות. החזרה מהשיא המיסטי הזה מביאה שמחה ותחושת קרבה אל האל.